

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"
/Есякова Н.П./



МЕНЮ
1 октября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,5	5,6	21	154	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3,2	6,7	14,9	133	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	175	3	2,5	7,5	66	0,5
Итого			364	10,7	14,8	43,4	353	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	107	0,5	0,1	10,8	46	2,1
Итого			107	0,5	0,1	10,8	46	2,1
Обед								
		САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	40	0,6	2,8	3,3	41	5,3
2006	95	СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	180	5,6	1,7	8	69	3,9
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	55	8,3	9,2	3,4	129	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	105	2,2	3,2	14,8	96	7,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,5	22	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,4	0,3	15,1	73	0
Итого			596	19,1	17,2	50,1	430	16,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	147	4,2	3,6	6,9	77	0,8
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	75	5,8	6	37,9	228	0,1
Итого			222	10	9,6	44,8	305	0,9
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	115/30	18,9	16	16,9	290	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,2		8,6	35	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	24	1,8	0,2	11,8	56	0
Итого			349	20,9	16,2	37,3	381	0,3
Всего				61,2	57,9	186,4	1515	20,8

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"
/Есякова Н.П./



МЕНЮ

1 октября 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,9	7	26	192	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/39/6	4,2	7,5	19,5	164	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	195	3,3	2,8	8,7	74	0,6
Итого			480	13,4	17,3	54,2	430	1,2
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	134	0,7	0,1	13,1	56	1,1
Итого			134	0,7	0,1	13,1	56	1,1
Обед								
		САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	60	0,9	3,6	3,4	50	8
2006	95	СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	200	6,1	1,8	8,8	75	4,4
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	10,9	11,7	5	167	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масле сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	125	2,7	3,7	17,9	117	8,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,5	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19	92	0
Итого			700	23,6	21,2	60,6	527	21,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	197	5,5	4,8	9,1	103	1
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	70	5,5	5,2	38	220	0,1
Итого			267	11	10	47,1	323	1,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	140/40	23,3	17,8	20,2	338	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,2		9,2	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	32	2,4	0,2	15,7	74	0
Итого			412	25,9	18	45,1	450	0,4
Всего				74,6	66,6	220,1	1786	25,2